

هل تفكرين في الرضاعة الطبيعية؟

حليب الأم هو الأفضل للأطفال:

حليب الأم مصنّع خصيصًا لطفلك
ويتغير مع نمو طفلك.
الموجودة في حليب الأم والتي لا تتوفر في
تركيبه حليب الرضع ما يلي:

- الأجسام المضادة
- مضادات الفيروسات
- مضادات الحساسية

يوفر حليب الأم حماية للطفل من:

- التهابات الأذن
- الإسهال
- داء الربو
- التهابات الجهاز التنفسي
- داء السكري
- السممة المفرطة
- متلازمة موت الرضع المفاجئ (SIDS)
- سرطان الدم (اللوكيميا) في مرحلة الطفولة

تساعد الرضاعة الطبيعية الأمهات في:

- إنقاص الوزن بعد الحمل عن طريق حرق ما يصل إلى 600 سعر حراري في اليوم
- تقليل خطر الإصابة بداء السكري وأمراض القلب
- والتهاب المفاصل وحتى بعض أنواع السرطان
- إفراز الهرمونات التي تساعد على تهدئتك

تتمثل فوائد الرضاعة الطبيعية للأسرة بأكملها في

- تكلفة الرضاعة الطبيعية أقل من تكلفة تركيبة حليب الرضع لأن الرضاعة الطبيعية مجانية، كما أن تكاليف الرعاية الصحية تكون أقل نظرًا لقلّة زيارات الطفل للأطباء
- السهولة والراحة. حليب الأم دائمًا داف
- وجاهز للاستخدام. إذ لا توجد تركيبة حليب للرضع لمعايرتها ومزجها وتدفئتها. ويعد هذا أمرًا مهمًا بشكل خاص أثناء حالات الطوارئ.



إجابات عن الأسئلة الشائعة حول الرضاعة الطبيعية ما المدة التي يجب عليّ فيها إرضاع طفلي طبيعيًا؟

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بأن يحصل الأطفال على حليب الأم فقط خلال الأشهر الستة الأولى من حياتهم، وأن يستمروا في الحصول على حليب الأم مع الأطعمة الأخرى حتى عام واحد على الأقل. يمكن أن تستمر الرضاعة الطبيعية بعد ذلك للمدة التي يرغبها كل من الأم و الطفل.

ما الذي يمكن أن أتوقع حدوثه في بداية الرضاعة الطبيعية؟

يرضع العديد من الأطفال من أمهاتهم دون أي مشاكل. وقد يحتاج البعض الآخر إلى القليل من المساعدة. يمكن أن يقدم لك استشاري الرضاعة الطبيعية

هل سأدر كمية كافية من الحليب وكيف سأتمكّن من معرفة ذلك؟

نظرًا لصغر حجم بطون الأطفال، فلا يتطلب الأمر الكثير من الحليب لجعلها ممتلئة. يحدد العرض والطلب كمية حليب الأم الذي يتم إدراره. يمكنك معرفة أن الطفل يحصل على كمية كافية من الحليب من خلال التحقق من لون البول و البراز وقوامه و معدل تكراره. تشمل العلامات الأخرى التي تدل على حصول الطفل على كمية كافية من الحليب ما يلي:

- شعور الطفل بالشبع والرضا بعد الرضاعة
- الشعور بأن ثدييك أكثر ليونة بعد الرضاعة،
- زيادة وزن الطفل.
- رضاعة الطفل 8-12 مرة كل 24 ساعة. بما في ذلك أثناء الليل.

هل الرضاعة الطبيعية مؤلمة؟

في البداية، تشعر بعض النساء بالألم في الثدي. عادةً ما يعني الألم أن الطفل لا يلتقم الثدي جيدًا. تحدثي إلى استشاري الرضاعة الطبيعية، إذا كنت تشعرين بالألم.

هل يمكنني تناول المشروبات الكحولية؟

يمكن للأم المرضعة في بعض الأحيان تناول مشروب كحولي وفقاً للأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال. تجنبي الشراب بشكل مفرط أو منتظم لأن هذا قد يضر طفلك. نظراً لأن الكحول ينتقل إلى حليب الأم، انتظري مرور ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل الرضاعة الطبيعية.

يحمي قانون ولاية ميسيسيبي حقك في الرضاعة الطبيعية.

أصدرت ولاية ميسيسيبي قانوناً في عام 2006 ينص على أنه يمكنك إرضاع طفلك طبيعياً في أي مكان يحق لك التواجد طبيعياً أينما وكلما شعر فيه. بعبارة أخرى، يحق لطفلك رضاعة بالجوع. يجب على أصحاب العمل السماح للموظفات بسحب الحليب خلال أي وجبة أو فترات الاستراحة. يجب أن تدعم مراكز الرعاية النهارية ممارسات الرضاعة الطبيعية.

(WIC) اللائي يرضعن طبيعياً على

لبرنامج التغذية التكميلي الخاص للنساء والرضع والأطفال لتلقى الأمها تمزايًا

التكميلي الخاص للنساء والرضع والأطفال:

- للنساء والرضع والأطفال للنساء
- الحصول على مضخات الثدي والكتب ومقاطع الفيديو
- التغذية التكميلي الخاص للنساء والرضع والأطفال
- المرضعات اللواتي لا يحصلن على تركيبة حليب الرضع من
- تقديم المشورة والدعم بشأن الرضاعة الطبيعية من طاقم عمل مدرب في مجال الرضاعة الطبيعية
- والدروس المتعلقة بالرضاعة الطبيعية
- الحصول على مضخات الثدي والكتب ومقاطع الفيديو

وفقاً للقانون الفيدرالي للحقوق المدنية ولوائح وسياسات الحقوق المدنية الخاصة بوزارة الأمريكية، يُحظر على وزارة الزراعة الأمريكية ووكالاتها ومكاتبها وموظفيها والمؤسسات المشاركة ببرنامج وزارة الزراعة الأمريكية أو التي تديرها التمييز على أساس العرق أو اللون أو الأصل أو الجنس أو الإعاقة أو السن أو الانتماء أو النازع فيما يتعلق بنشاط سابق للحقوق المدنية أي برنامج أو نشاط زاولته وزارة الزراعة الأمريكية أو قامت بتمويله.

ويتعين على الأشخاص ذوي الإعاقة الذين يحتاجون إلى وسائل اتصال بديلة للحصول على معلومات عن البرنامج (مثل طريق برايل أو خط عريض أو شريط صوتي أو لغة الإشارة الأمريكية وغيرها) الاتصال بالوكالة التابعة للولاية أو المحلية متى تقدموا بطلب الحصول على مخصصات. ويمكن للصم وضعاف السمع أو من يعانون من إعاقات في النطق الاتصال بوزارة الزراعة الأمريكية من خلال خدمة تسهيل التواصل الفيدرالية على 877-8339 (800) بالإضافة إلى ذلك، تتوفر معلومات عن البرنامج بلغات أخرى غير الإنجليزية.

ولتقديم شكوى تتعلق بالتمييز، أكملوا نموذج الشكوى المتعلقة الموجود (AD-3027) بالتمييز في برنامج وزارة الزراعة الأمريكية على الإنترنت على: http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html

وفي أي مكتب تابع لوزارة الزراعة، أو اكتسبوا رسالة موجهة لوزارة الزراعة وقدموا في الرسالة جميع المعلومات المطلوبة في النموذج. لطلب نسخة من نموذج الشكوى، اتصلوا على 632-9992 (866). أرسلوا النموذج المكتمل أو الرسالة إلى وزارة الزراعة الأمريكية عن طريق:

- (1) البريد: وزارة الزراعة الأمريكية، مكتب مساعد الوزير للحقوق المدنية، Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 9410-20250
- (2) الفاكس: 202-690-7442 أو (3) البريد الإلكتروني: program.intake@usda.gov

هذه المؤسسة تدعم تكافؤ الفرص



MISSISSIPPI
STATE DEPARTMENT OF HEALTH

هل يعد حجم ثديي مهمًا؟

لا، حجم الثدي لا يؤثر على كمية

الحليب التي تدرينها. ولكن ما يهم أكثر هو عدد المراات التي

ترضعين فيها طفلك من حليب الأم. كلما زادت الرضاعة زاد الحليب الذي تدرينه.

هل يمكنني تناول الأطعمة والمشروبات المفضلة لدي أثناء الرضاعة الطبيعية؟

لا يتعين عليك تناول أطعمة خاصة، أثناء الرضاعة

الطبيعية، ولكن سيساعدك تناول مجموعة متنوعة من الطعام على الشعور بالتحسن ويمنحك

المزيد من الطاقة. حتى إذا كنت لا تتناولين الأطعمة "المناسب"

كل يوم، فإنك ستستمرين في إدرار حليب "جيد". اشربي

الكثير من السوائل لإرواء عطشك. قد يؤدي الإفراط في تناول الكافيين

إلى تعكر مزاج الطفل، لذا قللي من تناول القهوة والشاي والكولا ومشروبات

الطاقة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين

هل سيشعر والد الطفل بالإهمال إذا كنت أنا من يطعم الطفل؟

هناك الكثير من الأمور التي يمكن للآباء القيام بها: الغناء أو القراءة للطفل، أو هزّ أو أثناء غياب الأم أحياناً إطعام الطفل حليب الأم الذي تم سحبها وأثناء غياب الأم

هل يمكنني العودة إلى العمل ومواصلة الرضاعة الطبيعية؟

تعود العديد من النساء إلى العمل أو الدراسة ويترنن

حليب الأم المسحوب لأطفالهن. يمكنك استشارة

استشاري الرضاعة الطبيعية للحصول على نصائح حول كيف

تصبحين أم عاملة مرضعة.

هل يمكنني استخدام وسائل منع الحمل أثناء الرضاعة الطبيعية؟

نعم. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية لمساعدتك في اختيار

وسيلة منع الحمل الآمنة للأمهات المرضعات.

ماذا عن الأدوية الأخرى؟

هناك العديد من الأدوية الآمنة للأمهات المرضعات.

تواصل مع طبيبك أو استشاري الرضاعة الطبيعية للحصول على

معلومات محددة. قبل تناول أي دواء

تأكدي من إخبار مقدم الرعاية الصحية بأنك

تأكدي من إخبار مقدم الرعاية الصحية بأنك ترضعين.

هل يمكنني الإرضاع طبيعياً إذا كنت أدخن؟

يمكن أن يضر التدخين بطفلك سواء كنت ترضعين طفلك طبيعياً

أو ترضعينه بزجاجة الإرضاع، حتى إذا كنت لا تدخنين بالقرب

منه. الأطفال الذين يتعرضون لدخان السجائر تزيد لديهم مخاطر

الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسي العلوي

حتى لو كنت (SIDS) ومتلازمة موت الرضع المفاجئ

مدخنة، فإن الرضاعة الطبيعية هي أفضل طريقة لإطعام

طفلك.

• حاولي الإقلاع عن التدخين. إذا لم تستطعي الإقلاع عن

التدخين، فيمكنك تقليل عدد السجائر التي تستهلك

• حاولي التدخين في الأماكن المغلقة وبعيداً عن طفلك.

• أبعدي طفلك دائماً عن التدخين السلبي.

• اطلي من مقدم الرعاية الصحية الحصول على مزيد من

النصائح حول الإقلاع عن التدخين.